

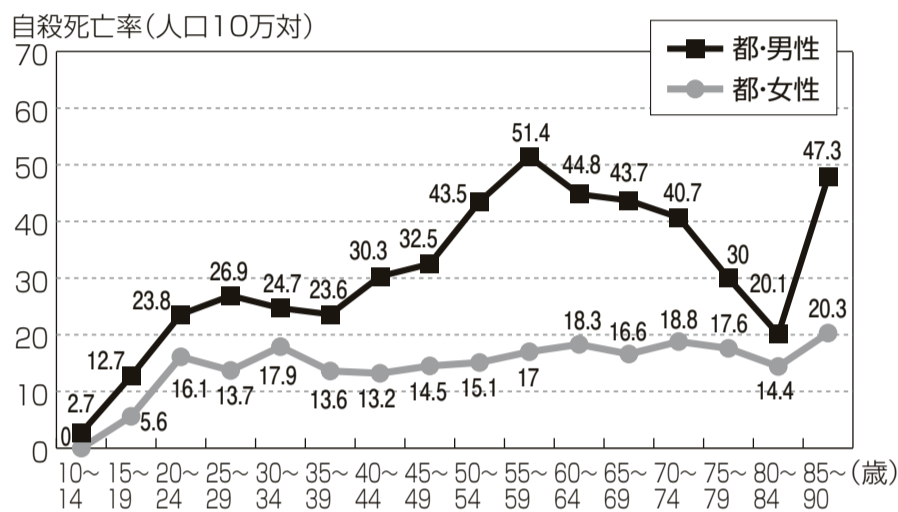
「こころの健康づくり」 について考えましょう

平成10年以降、全国の年間自殺者数は12年連続して3万人を超えており、都内においても毎年2,500人～2,800人の方が、自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。これは、交通事故死者の10倍以上に上る、大変深刻な状況です。

経済状態や心の問題、体の病気など、さまざまな問題が複雑に絡み合い、最後の最後は自らが死を選ばざるを得ないところまで追い込まれるという現状があります。

あなたのまわりを見回してください。あなたの方で救えるいのちがあります。

自殺死亡率年齢階層別・性別(東京都/平成20年)



自殺率が最も高いのは、男性50代後半となっています。(出典:人口動態統計)

十分に眠れていますか?

気がかりなことがあったりすると、誰しもなかなか眠りにつけない日があります。しかし、疲れているのに眠れない日が2週間以上続く不眠は、うつサインかもしれません。

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続く
- 食欲がなく、体重が減っている



もしかしたら・・・
「うつ」かも

早めに医師か相談機関に相談しましょう



こころの悩みや生活のことでお困りの方は、お電話ください!

主な相談窓口

こころ

相談窓口名称	電話番号	受付時間
いのちの電話	03・3264・4343	24時間(年中無休)
東京多摩いのちの電話	042・327・4343	午前10時～午後9時(年中無休) 第3金曜・土曜日は24時間
東京自殺防止センター	03・5286・9090	午後8時～午前6時(年中無休) 火曜日は午後5時～午前6時
東京都夜間こころの電話相談	03・5155・5028	午後5時～9時半(年中無休)
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570・087478	午後2時～9時半(年中無休)

遺族支援

全国自死遺族総合支援センター	03・3261・4350	金曜日の午前10時～午後8時
グリーフケア・サポートプラザ	03・3796・5453	火曜・木曜・土曜日の午前10時～午後4時

消費生活・多重債務

東京都生活再生相談窓口	03・5565・1195	月曜～金曜日の午前9時半～午後6時
TOKYOチャレンジネット *住宅を失い、インターネットカフェや漫画喫茶などで寝泊りしながら就労している方に対する生活、住居、仕事の相談。一定要件のある方に対する住宅資金や生活資金貸付手続きサポート	0120・874・225	月曜・水曜・金曜・土曜日の午前10時～午後5時 火曜・木曜日の午前10時～午後8時

子供・青少年

東京都若者総合相談 (・3・)/ 若ナビ *18歳以上の若者からのさまざまな悩みや不安への継続相談	03・3267・0808	月曜～土曜日の午前11時～午後8時
いじめ相談ホットライン	03・5800・8288	24時間
ひきこもりサポートネット	042・329・6677	月曜～金曜日の午前10時～午後5時

眠れないときには・・・ ～安眠のこつ～

- * 午後のカフェイン(コーヒー、お茶など)摂取を控える
- * 寝る直前の食事を控える(夕食は控えめに)
- * アルコールを控える(特に寝酒は、睡眠の質を低下させるおそれがあります)
- * 夕方に適度な運動をする
- * 出来るだけ同じ時間に起きるようにする
- * 朝起きてから、太陽の光を浴びるようにする
- * 睡眠環境を整える(部屋の明るさを調整、寝具を身体にあったものにするなど)
- * 寝る前に、ぬるめのお風呂に入るなど、リラックス出来る時間を作る

いのちのきずな・メッセージ募集!

自殺防止につながるメッセージ・標語(20字以内)を募集します。優秀作品は、「自殺防止東京キャンペーン」などの標語やキャッチコピーとして、幅広く活用していきます。

【募集内容】自殺防止につながるメッセージ・標語(20字以内)

【締め切り】10月31日(日)(消印有効)

【応募資格】都内在住、在勤または在学の方

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、標語を記入の上、〒163-8001、新宿区西新宿2-8-1、都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当あて郵送を

問い合わせは同担当電話(03・5320・4310)、ファクス(03・5388・1427)へ。

あなたの気持ち、話してください

◆いきる・ささえる相談窓口ホームページアドレス

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>

◆生きる支援の総合検索サイトホームページアドレス

<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>

◆こころの耳ホームページアドレス

～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>